

# ผัดไทย ที่แคลกินแล้วอ้วนไหม



## ผัดไทย ที่แคลกินแล้วอ้วนไหม

**ผัดไทย ที่แคล** กินแล้วอ้วนไหม หลายคนคงกินไปแล้วรู้สึกว่ามันดีนะ แต่ลองดูข้อมูลทางโภชนาการให้ดีก่อนกินให้พอดี วางแผนออกกำลังกายให้ดีกินอะไรก็ไม่อ้วนค่ะ ผัดไทยสำหรับคนลดน้ำหนักอาจจะแคลอรี่สูงไปสักนิด แต่หากมีสติกินให้พอดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินได้เลยค่ะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ ผัดไทย

**ผัดไทย 1 จาน 247 กรัม มีแคลอรี่ 419 กิโลแคลอรี่**

ข้อมูลโภชนาการ		
ผัดไทย	247	กรัม
พลังงาน	419	กิโลแคลอรี่

พลังงานจากไขมัน	201	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	22.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	23	กรัม
โปรตีน	32	กรัม



## พลังงานจากผักไทยโดยละเอียด

แคลอรี	แคลอรี
ถั่วลิสง	72
เนย	69
ถั่วงอก	21
ไข่	97
มะนาว	8.2
น้ำตาล	49
น้ำมันพืช	163
น้ำส้มสายชู	0.9
กล้วยเตี้ย	96
น้ำปลา	4.3
หอมแดง	4.9
อกไก่	253



ออกกำลังเพื่อกำจัดผัดไทยจำนวน 419 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	44	นาที
เดิน	113	นาที
ปั่นจักรยาน	58	นาที

### เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ

